ME-400
BÁSCULA - MONITOR CORPORAL
MANUAL DE INSTRUCCIONES

ESPAÑOL

Especificaciones

Equipada con 4 células de carga de precisión
Pantalla Digital LCD
Capacidad: 180Kg/396lb/28st 4lb
Graduación: 0.1Kg/0.2lb/1/4lb
Divisiones grasa corporal: 0.1%
Masa muscular
Masa ósea
Índice metabólico basal
Divisiones agua: 0.1%
Rango de edades para grasa corporal: 6-100 años
Rango de alturas: 80-220 cm.
Unidades de altura: cm./ft-in
Memoria para 10 personas
Entorno recomendado de funcionamiento: Temperatura: 0º-40ºC/32º-104º; Humedad Relativa <85%
Selección del modo de peso: Kilogramos (Kg), Stone (st), Libras (lb)
Función de encendido por contacto
Reajuste automático a cero
Apagado automático
Indicador de sobrecarga
Indicador de nivel bajo de baterías
Funciona con 3 x 1.5V AAA baterías

Lea con atención las siguientes instrucciones antes de usar la báscula.

La báscula está diseñada exclusivamente para uso doméstico, no debe emplearse para usos comerciales.

Pesarse

1. Coloque las baterías en el compartimiento de las baterías con la polaridad correcta.
2. Seleccione el modo de peso usando el botón selector (Kg/st/lb) localizado en la parte trasera de la báscula.
3. Coloque la báscula en un suelo firme y plano para asegurar la exactitud.
4. Golpee ligeramente la superficie de la báscula con la parte delantera del pie para ponerla en marcha, permanezca quieto mientras la báscula calcula su peso.
5. Aparecerá su peso y parpadeará 2 veces antes de quedar fijado.
6. Cuando se baje de la báscula esta se apagará automáticamente después de 8 segundos.
7. Si no se coloca ningún peso mientras la pantalla muestra los dígitos 0,0, la báscula se desconectará automáticamente al cabo de 8 segundos.

Comentario: El proceso de arranque debe repetirse si se mueve la báscula.

- Paso 1. Pulse con el pie centro de la superficie de la báscula y retire a continuación el pie.
- Paso 2. Aparecerán los dígitos “0.0”
- Paso 3. La pantalla se apagará y la báscula estará lista para usar.

Medición de la grasa corporal

Para asegurar la exactitud de los resultados, los usuarios deben introducir los parámetros personales requeridos: edad, sexo y altura. Este modelo de báscula permite almacenar los parámetros personales de hasta 10 personas.

Selección de Modo y ajuste de parámetros

Pulse ⊙ para encender o apagar la báscula.
Pulse ▲ o ▼ para cambiar entre los parámetros corporales 0-9 . Pulse ■ para confirmar.
Pulse ▲ o ▼ para seleccionar hombre o mujer. Pulse ■ para confirmar.
Pulse ▲ o ▼ para seleccionar la altura. Pulse ■ para confirmar.
Pulse ▲ o ▼ para seleccionar la edad. Pulse ■ para confirmar.
Los valores parpadean y quedan grabados.

Súbase a la báscula, se calculará el peso y aparecerá en la pantalla: □□□, indicando que la báscula está analizando los datos, no se baje de la báscula. Una vez finalizado, el peso y el porcentaje de grasa corporal, el porcentaje de agua, el peso de los huesos y el porcentaje de masa muscular y las kilocalorías se mostrarán alternativamente 3 veces antes de la que la báscula se apague automáticamente.

Compare la lectura de grasa corporal con la tabla de índices de Grasa y Agua Corporal para conocer la situación de su cuerpo.

Tabla de índices de grasa corporal

	Mujer (%)				Hombre (%)			
EDAD	peso insuficiente	normal	sobrepeso	obeso	peso insuficiente	normal	sobrepeso	obeso
6-15	3.0~16.0	16.1~21.0	21.1~29.6	29.7~50	3.0~13.0	13.1~17.4	17.5~25.6	25.7~50.0
16-30	3.0~16.4	16.5~22.0	22.1~30.4	30.5~50.0	3.0~13.6	13.7~18.0	18.1~26.4	26.5~50.0
31-60	3.0~17.0	17.1~22.4	22.5~31.4	31.5~50.0	3.0~14.0	14.1~18.6	18.7~27 22.5~27.0	27.1~50.0
61-80	3.0~17.6	17.7~23.0	23.1~32	32.1~50.0	3.0~14.4	14.5~19.0	22.5~27.0	28.1~50.0

Debido a la diferencia natural entre personas, esta tabla debe emplearse sólo a modo de referencia.

Tabla de índices de agua corporal y Tabla de índices de masa muscular (%)

	Mujer (%)				Hombre (%)			
EDAD	Bajo	Normal	Alto	Masa Muscular	Bajo	Normal	Alto	Masa Muscular
6-15	<54.0	54.0~59.0	>59.0	>44	<57.0	57.0~62.0	>62.0	>46
16-30	<53.0	53.0~58.0	>58.0		<56.0	56.0~61.0	>61.0	
31-60	<52.0	52.0~57.0	>57.0		<55.0	55.0~60.0	>60.0	
61-80	<51.0	51.0~56.0	>56.0		<54.0	54.0~59.0	>59.0	

Tabla de pesos de huesos (KG)

	Mujer			Hombre		
Peso	<45 Kg	45~60 Kg	>60 Kg	<60 Kg	60~75 Kg	>75 Kg
Peso óseo	~3.0 Kg	~4.2 Kg	~6.5 Kg	~4.5 Kg	~6.0 Kg	~7.5 Kg

Tabla de Kilocalorías

	Mujer		Hombre	
EDAD	PESO (KG)	KCAL	PESO (KG)	KCAL
6-17	50	1.265	60	1.620
18-29	55	1.298	65	1.560
30-49	60	1.302	70	1.561
50-69	60	1.242	70	1.505

Solución de problemas

1. Cuando la pantalla LCD muestre el mensaje “LO”, debe cambiar las baterías por unas nuevas.
2. Cuando la pantalla LCD muestre el mensaje “OL”, indica que se ha excedido el peso máximo permitido.
3. Cuando la pantalla LCD muestre el mensaje “Err”, indica que hay un error en el porcentaje de grasa corporal.

Cambio de baterías

1. Abra el compartimento de las baterías situado en la parte trasera de la báscula presionando sobre el clip de cierre y deslizando la tapa.
2. Retire las baterías gastadas y sustitúyalas por unas nuevas.
3. Vuelva a colocar la tapa del compartimento de las baterías.

Consejos de Seguridad sobre las baterías

Siempre:

Utilice las baterías recomendadas.
Asegúrese de que el compartimento de las baterías queda bien cerrado.
Coloque correctamente las baterías, prestando especial atención a la colocación de los polos positivo y negativo de las pilas respecto a los del compartimento.
Conserve las baterías no utilizadas en un envase original y lejos de objetos metálicos que podrían provocar cortocircuitos.
Retire las baterías gastadas de la báscula.
Retire las baterías de la báscula si no va a utilizar durante un periodo prolongado de tiempo.
Guarde las baterías lejos del alcance de los niños.
Solicite consejo médico si cree que las baterías han entrado en contacto con su boca.

Nunca:

Arroje las baterías al fuego.
Intente recargar baterías normales (no recargables).

Consejos de uso y mantenimiento

Coloque la báscula en una superficie plana y dura. Evite las alfombras o superficies blandas.
Pésese siempre con la misma báscula puesta en la misma superficie de suelo. Un suelo irregular puede afectar las mediciones.
La superficie de la báscula puede ser resbaladiza. Manténgala seca.
Pésese siempre sin ropa y calzado, antes de las comidas y siempre a la misma hora del día.
Para una mayor exactitud, no se recomienda realizar las mediciones antes de 2 horas de haberse despertado.
Mantenga la báscula en un lugar seco para proteger sus componentes electrónicos.
Evite sobrecargar la báscula pues puede provocar daños irreversibles.

No desmonte la báscula, únicamente para sustituir la batería.
No guarde la báscula en posición vertical cuando no la use ya que eso podría agotar las baterías.
Evite golpes o vibraciones en el equipo, tales como dar golpes al equipo contra el suelo o dejar caer objetos en la báscula.
Las personas que tengan algún elemento metálico integrado en su cuerpo pueden obtener datos erróneos en la lectura de su grasa corporal.
Se recomienda a los usuarios de marcapasos y a las mujeres embarazadas no utilizar este equipo.

Modo Atlético

Se entiende modo atleta, una persona que realiza ejercicio físico moderado un mínimo de 3 veces por semana.

Tabla de ratios de Grasa Corporal (%)

	Mujer (%)				Hombre (%)			
EDAD	peso insuficiente	normal	sobrepeso	obeso	peso insuficiente	normal	sobrepeso	obeso
6-15	3.0~16.0	16.1~21.0	21.1~29.6	29.7~50	3.0~13.0	13.1~17.4	17.5~25.6	25.7~50.0
16-30	3.0~16.4	16.5~22.0	22.1~30.4	30.5~50.0	3.0~13.6	13.7~18.0	18.1~26.4	26.5~50.0
31-60	3.0~17.0	17.1~22.4	22.5~31.4	31.5~50.0	3.0~14.0	14.1~18.6	18.7~27 22.5~27.0	27.1~50.0
61-80	3.0~17.6	17.7~23.0	23.1~32	32.1~50.0	3.0~14.4	14.5~19.0	19.1~28	28.1~50.0

Tabla de índices de agua corporal & Tabla de índices de masa muscular (%)

	Mujer (%)				Hombre (%)			
EDAD	Bajo	Normal	Alto	Masa Muscular	Bajo	Normal	Alto	Masa Muscular
6-15	<54.0	54.0~59.0	>59.0	>44	<57.0	57.0~62.0	>62.0	>48
16-30	<53.0	53.0~58.0	>58.0		<56.0	56.0~61.0	>61.0	
31-60	<52.0	52.0~57.0	>57.0		<55.0	55.0~60.0	>60.0	
61-80	<51.0	51.0~56.0	>56.0		<54.0	54.0~59.0	>59.0	

Tabla de pesos de huesos (KG)

	Mujer			Hombre		
Peso	<45 Kg	45~60 Kg	>60 Kg	<60 Kg	60~75 Kg	>75 Kg
Peso óseo	~3.0 Kg	~4.2 Kg	~6.5 Kg	~4.5 Kg	~6.0 Kg	~7.5 Kg

Tabla de Kilocalorías

	Mujer		Hombre	
EDAD	PESO (KG)	KCAL	PESO (KG)	KCAL
6-17	50	1.445	60	1.620
18-29	55	1.498	65	1.560
30-49	60	1.302	70	1.561
50-69	60	1.242	70	1.505
70-80	50	1.125	65	1.498

Garantía

Este producto está garantizado por un periodo de 2 años, contando a partir de la fecha de compra, contra cualquier defecto de fabricación.

Esta garantía sólo es válida si el aparato ha sido utilizado siguiendo las instrucciones de uso, siempre que no haya sido modificado, reparado o manipulado por cualquier persona no autorizada o haya sido estropeado como consecuencia de un uso inadecuado del mismo.

Naturalmente esta garantía no cubre las averías debido a uso o desgaste normales, así como aquellas piezas de fácil rotura como cristales, piezas cerámicas, etc.

Para que esta garantía tenga validez, es necesario presentar el ticket o factura de compra original.

Protección del Medio Ambiente

En su calidad de consumidor, cuando desee desprenderse del aparato deposítelo para su posterior tratamiento en un centro de recogida de residuos o contenedor destinado a tal fin.

Proceda de igual forma cuando tenga que eliminar pilas usadas.

Nunca tire el aparato ni las pilas a la basura. De esta manera estará contribuyendo al cuidado y mejora del medio ambiente.

Flamagas S.A.
www.electronicaflamagas.com

ME-400
ELECTRONIC BODY FAT SCALE
INSTRUCCIONS FOR USE

ENGLISH

Specifications

Equipped with 4 precision load cells
Digital LCD display
Capacity 180Kg/396lb
Graduation: 0.1Kg/0.2lb/1/4lb
Body fat division:0.1%
Water division:0.1%
Age range for body fat: 6-100 years
Height range: 80-220cm
Height unit: cm/ft-in
10 person memory
Recommended working environment: Temperature:0 -40 /32 -104 ;Relative humidity 85%
Choice of weighting modes:Kilogram(Kg),Stone(st),Pound(lb)
Tap on switch function
Automatic zero resetting
Automatic switch off
Overload indicator
Low battery indicator
Operates with 3 x 1.5V AAA battery

Please read the following instructions carefully before use.

The scales are designed for household use only,not to be used for commercial purposes.

Weighing Operation

1. Insert the battery into the battery compartment with correct polarity.
2. Select the weighting mode using the switch(Kg/st/lb) located on the back of the scales.
3. Place the scales on a firm, flat and even surface to ensure accuracy.
4. Step on the scales platform to switch on the product,stand still while the scales compute your weight.
5. Your weight will be displayed and will flash twice before it is fixed.
6. When you step off the scales it will automatically switch off after 8 seconds.
7. If no weighting is carried out while 0.0 is displayde the scales will automatically switch off after 8 seconds.

Remarks: This initialisation process as below must be repeated if the scale is moved. At all other times step straight on the scale.

- Step 1. Press the platform centre and remove your foot.
- Step 2. “0.0” will be displayed
- Step 3. The scale will switch off and now it is ready for use.

Body Fat Measurment

In order to ensure accurate results users should enter the required personal parameters:
age,sex and height.

These scales have the facility to store the personal parameters of 10 people.

Mode selection and parameter setting

Press ⊙ to switch on/ switch off the scale.
Press ▲ or ▼ to switch between Body Parameter 0-9. Press ■ to confirm.
Press ▲ or ▼ select made or female. Press ■ to confirm.
Press ▲ or ▼ to indicate height. Press ■ to confirm.
Press ▲ or ▼ to indicate age. Press ■ to confirm.
The values are flashed and recorded.

Step on the scales, the weight is measured and recorded, then □□□ is displayed, indicating that the scales are analysing, please do not alight. Once finished, the weight and body fat percentage, water percentage, bone weight, muscle percentage and KCAL will be displayed alternately for 3 times before the scales automatically turn off.

Compared the body fat reading against the (Body Fat & Water Ratio Chart) to confirm the body status.

Body Fat & Water Ratio Chart

	Mujer (%)				Hombre (%)			
AGE	underweight	healty	overweight	obese	underweight	healthy	overweight	obese
6-15	3.0~16.0	16.1~21.0	21.1~29.6	29.7~50	3.0~13.0	13.1~17.4	17.5~25.6	25.7~50.0
16-30	3.0~16.4	16.5~22.0	22.1~30.4	30.5~50.0	3.0~13.6	13.7~18.0	18.1~26.4	26.5~50.0
31-60	3.0~17.0	17.1~22.4	22.5~31.4	31.5~50.0	3.0~14.0	14.1~18.6	18.7~27 22.5~27.0	27.1~50.0
61-80	3.0~17.6	17.7~23.0	23.1~32	32.1~50.0	3.0~14.4	14.5~19.0	22.5~27.0	28.1~50.0

Due to the natural difference betweem people this chart should be used for reference purposes only.

Water Ratio Chart & Muscle Ratio Chart(%)

	Female (%)				Male (%)			
AGE	Low	Healty	High	Body Muscle	Low	Healty	High	Body Muscle
6-15	<54.0	54.0~59.0	>59.0	>44	<57.0	57.0~62.0	>62.0	>46
16-30	<53.0	53.0~58.0	>58.0		<56.0	56.0~61.0	>61.0	
31-60	<52.0	52.0~57.0	>57.0		<55.0	55.0~60.0	>60.0	
61-80	<51.0	51.0~56.0	>56.0		<54.0	54.0~59.0	>59.0	

Bone Weight Chart (KG)

	Female			Male		
Weight	<45 Kg	45~60 Kg	>60 Kg	<60 Kg	60~75 Kg	>75 Kg
Ref.bone weight	~3.0 Kg	~4.2 Kg	~6.5 Kg	~4.5 Kg	~6.0 Kg	~7.5 Kg

Tabla de Kilocalorías

	Female		Male	
AGE	WEIGHT (KG)	KCAL	WEIGHT (KG)	KCAL
6-17	50	1.265	60	1.620
18-29	55	1.298	65	1.560
30-49	60	1.302	70	1.561
50-69	60	1.242	70	1.505

Troubleshooting

1. When the LCD screen displays “LO”, you should install a new battery.
2. When the LCD displays “Err” or “OL”, it indicates that the maximum weight have been exceeded.
3. When the LCD screen displays Err 2% , it shows an error in the body fat percentage.

Changing the battery

1. Open the battery door on the rear face of the scales by releasing the clip and lifting off the door.
2. Remove the used battery and replace with a new one.
3. Replace the battery door.

Battery Safe Advice

Always:

Use the batteries recommended
Make sure that the battery compartment is secure
Fit batteries correctly ,obsering the plus and minus marks on the barrery and compartment .
Store unused batteries in their packaging and away from metal objects that could cause a short circuit .
Remove dead batteries from the scales.
Remove batteries from the scales if they will not be used for a prolonged period of time .
Keep loose batteries away from young children.
Seek medical advice if you believe has been swallowed.

Never:

Dispose of batteries in a fire
Attempt to recharge ordinary batteries

Advice for use and care

Ensure the sales are on a falt , even and firm surface .Aviod carpet or soft surfaces .
Always weight yourself with the same scales placed on the same surface .Uneven floors may affect the reading .
The surface of the scales will be slippery if wet.Keep it dry !
Weight yourself without clothing and footwear , before meals and always at the same time of day .
For bettter accuary , it is not adviced to take the measurment within 2 hours of waking up.
Keep the scales in a dry place to protect the electronic components.
Clean after use with a lightly damp cloth , do not use silvents or immerse the product in water .
Avoid overloading the scales , otherwise, permanent damage may occur.
Do not disassemble the scales other than to replace the battery .
Do not store the scales in an upright position when not in use as this will drain the battery .
Avoid excessive impact or vibration to the unit , such as dropping the scales onto the floor or objects onto the scales.

A user who has any metal material inserted into his/her body may get differences in measurmet of body fat reading.

It is not advisable for people with pacemakers or pregnant women to use this equipment.

Athlet mode

Athlete mode is for people who do moderate physical exercise at least 3 times a week.

Body Fat Ratio Chart (%)

	Female (%)				Male (%)			
AGE	underweight	healty	overweight	obese	underweight	healty	overweight	obese
6-15	3.0~16.0	16.1~21.0	21.1~29.6	29.7~50	3.0~13.0	13.1~17.4	17.5~25.6	25.7~50.0
16-30	3.0~16.4	16.5~22.0	22.1~30.4	30.5~50.0	3.0~13.6	13.7~18.0	18.1~26.4	26.5~50.0
31-60	3.0~17.0	17.1~22.4	22.5~31.4	31.5~50.0	3.0~14.0	14.1~18.6	18.7~27 22.5~27.0	27.1~50.0
61-80	3.0~17.6	17.7~23.0	23.1~32	32.1~50.0	3.0~14.4	14.5~19.0	19.1~28	28.1~50.0

Water Ratio Chart & Muscle Ratio Chart (%)

	Female (%)				Male (%)			
AGE	Low	Healthy	High	Body Muscle	Low	Healthy	High	Body Muscle
6-15	< 54.0	54.0~59.0	> 59.0	> 44	< 57.0	57.0~62.0	> 62.0	> 48
16-30	< 53.0	53.0~58.0	> 58.0		< 56.0	56.0~61.0	> 61.0	
31-60	< 52.0	52.0~57.0	> 57.0		< 55.0	55.0~60.0	> 60.0	
61-80	< 51.0	51.0~56.0	> 56.0		< 54.0	54.0~59.0	> 59.0	

Bone Weight Chart (KG)

	Female			Male		
Weight	< 45 Kg	45~60 Kg	> 60 Kg	< 60 Kg	60~75 Kg	>75 Kg
Ref. bone weight	~3.0 Kg	~4.2 Kg	~6.5 Kg	~4.5 Kg	~6.0 Kg	~7.5 Kg

KCAL Chart

	Female		Male	
AGE	WEIGHT (KG)	KCAL	PESO (KG)	KCAL
6-17	50	1.445	60	1.620
18-29	55	1.498	65	1.560
30-49	60	1.302	70	1.561
50-69	60	1.242	70	1.505
70-80	50	1.125	65	1.498

Guarantee

This product is guaranteed against any manufacturing fault for 2 years from the date of purchase.

This guarantee is only valid if the apparatus has been used in accordance with the instructions, and whenever it has not been modified, repaired or handled by any unauthorised person or broken as a result of inappropriate use.

Obviously this guarantee does not cover any breakages due to use or normal wear and tear, as well as those parts that break easily such as glass or ceramic parts, etc.

The original receipt or purchase invoice must be presented for this guarantee to be valid.

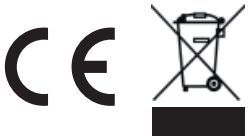
Protection of the Environment

In your capacity as consumer, when you wish to dispose of the apparatus take it to a waste collection point or place it in an appropriate container so it can then be treated.

Do the same when disposing of used batteries.

Never throw the apparatus or batteries away with domestic rubbish. By observing this you will help look after and improve the environment.

Flamagas S.A.
www.electronicaflamagas.com



ME-400
BALANÇA - MONITOR CORPORAL
INSTRUÇÕES PARA USO

PORTUGUÉS

CE

Especificações

Incorpora 4 células de carga de precisão
Ecrã Digital LCD
Capacidade: 180Kg/396lb/28st 4lb
Graduação: 0,1Kg/0,2lb/1/4lb
Divisões de gordura corporal: 0,1%
Massa muscular
Massa óssea
Índice metabólico basal
Divisões de água: 0.1%
Amplitude de idades para gordura corporal: 6-100 anos
Amplitude de altura: 80-220 cm.
Unidades de altura: cm./ft-in
Memória para 10 pessoas
Condições de funcionamento recomendadas: Temperatura: 0º-40ºC/32º-104º; Humidade Relativa <85%
Selecção de modo de peso: Quilogramas (Kg), Stones (st), Libras (lb)
Função de ligação por contacto
Reajustamento automático a Zero
Desligamento automático
Indicador de excesso de carga
Indicador de carga de pilhas baixo
Funciona com 3 pilhas 1.5V AAA

Leia atentamente as seguintes instruções antes de utilizar a balança.

As balanças foram concebidas exclusivamente para uso doméstico e não devem ser utilizadas para fins comerciais.

Pesagem

1. Coloque as pilhas no compartimento correspondente, respeitando a polaridade das mesmas.
2. Seleccione o modo de pesagem com o botão de selecção (Kg/st/lb) localizado na parte posterior da balança.
3. Coloque a balança em solo firme e plano para assegurar a exactidão das medições.
4. Toque ligeiramente na superfície da balança com a parte dianteira do pé para colocá-la em funcionamento; permaneça imóvel enquanto a balança calcula o seu peso.
5. O ecrã mostrará o seu peso e piscará duas vezes antes de aparecer o peso real.
6. Ao sair de cima da balança, o aparelho desliga-se automaticamente após 8 segundos.
7. Se não coloca nenhum peso enquanto o ecrã mostra os dígitos “0,0”, a balança desligar-se-á automaticamente após 8 segundos.

Comentário: O processo de início deve ser repetido se a balança for movida.

- Passo 1. Pressione com o pé o centro da superfície da balança e retire-o seguidamente.
- Passo 2. Aparecerão os dígitos “0.0”
- Passo 3. O ecrã apagar-se-á e a balança estará preparada para usar.

Medição da gordura corporal

Para assegurar a exactidão dos resultados, os utilizadores devem introduzir os parâmetros pessoais requeridos: idade, sexo e altura.

Este modelo de balança permite armazenar os parâmetros pessoais de um máximo de 10 pessoas.

Selecção de Modo e definição de parâmetros

Prima ⊙ para ligar ou desligar a balança.
Prima ▲ o ▼ para mudar de parâmetro corporal. Prima ■ para confirmar.
Prima ▲ o ▼ para seleccionar o sexo. Prima ■ para confirmar.
Prima ▲ o ▼ para seleccionar a altura. Prima ■ para confirmar.
Prima ▲ o ▼ para seleccionar a idade. Prima■ para confirmar.
Os valores aparecem a piscar no ecrã e ficam gravados.

Coloque-se em cima da balança para pesar-se e aparecerá no ecrã: □□□, indicando que a balança está a analisar os dados. Permaneça imóvel em cima da balança. Uma vez concluído o processo, o peso e a percentagem de gordura corporal, a percentagem de água, o peso dos ossos e a percentagem de massa muscular e as quilocalorias aparecerão em sequência três vezes antes de a balança se apagar automaticamente.

Compare a leitura de gordura corporal com a tabela de índices de Gordura e Água Corporal para conhecer a situação do seu corpo.

Tabela de índices de Gordura (%)

	Mulher (%)				Homem (%)			
IDADE	peso insuficiente	normal	excesso de peso	obeso	peso insuficiente	normal	excesso de peso	obeso
6-15	3.0~16.0	16.1~21.0	21.1~29.6	29.7~50	3.0~13.0	13.1~17.4	17.5~25.6	25.7~50.0
16-30	3.0~16.4	16.5~22.0	22.1~30.4	30.5~50.0	3.0~13.6	13.7~18.0	18.1~26.4	26.5~50.0
31-60	3.0~17.0	17.1~22.4	22.5~31.4	31.5~50.0	3.0~14.0	14.1~18.6	18.7~27 22.5~27.0	27.1~50.0
61-80	3.0~17.6	17.7~23.0	23.1~32	32.1~50.0	3.0~14.4	14.5~19.0	22.5~27.0	28.1~50.0

Devido às diferenças naturais existentes entre cada pessoa, esta tabela deve ser utilizada apenas de forma orientativa.

Tabela de índices de água corporal e Tabela de índices de massa muscular (%)

	Mulher (%)				Homem (%)			
IDADE	Baixo	Normal	Alto	Masa Muscular	Baixo	Normal	Alto	Masa Muscular
6-15	<54.0	54.0~59.0	>59.0	>44	<57.0	57.0~62.0	>62.0	>46
16-30	<53.0	53.0~58.0	>58.0		<56.0	56.0~61.0	>61.0	
31-60	<52.0	52.0~57.0	>57.0		<55.0	55.0~60.0	>60.0	
61-80	<51.0	51.0~56.0	>56.0		<54.0	54.0~59.0	>59.0	

Tabela de pesos dos ossos (KG)

	Mulher			Homem		
Peso	<45 Kg	45~60 Kg	>60 Kg	<60 Kg	60~75 Kg	>75 Kg
Peso ósseo	~3.0 Kg	~4.2 Kg	~6.5 Kg	~4.5 Kg	~6.0 Kg	~7.5 Kg

Tabela de Quilocalorias

	Mulher		Homem	
IDADE	PESO (KG)	KCAL	PESO (KG)	KCAL
6-17	50	1.265	60	1.620
18-29	55	1.298	65	1.560
30-49	60	1.302	70	1.561
50-69	60	1.242	70	1.505

Resolução de problemas

1. Quando o ecrã LCD mostra a mensagem “LO”, as pilhas estão sem carga e devem ser substituídas por pilhas novas.
2. Quando o ecrã LCD mostra a mensagem “OL”, indica que o peso máximo permitido foi excedido.
3. Quando o ecrã LCD mostra a mensagem “Err”, indica que há um erro na percentagem de gordura corporal.

Substituir as pilhas

1. Abra o compartimento das pilhas situado na parte posterior da balança pressionando a patilha de fecho e fazendo deslizar a tampa.
2. Retire as baterias sem carga e substitua-as por pilhas novas.
3. Volte a colocar a tampa do compartimento das pilhas.

Conselhos de Segurança sobre as pilhas

Siga sempre estas indicações:

Utilize as baterias recomendadas.
Certifique-se de que o compartimento das pilhas fica bem fechado.
Coloque correctamente as pilhas, respeitando as polaridades positiva e negativa das pilhas e do compartimento.
Conserve as pilhas não utilizadas num recipiente adequado e afastado de objectos metálicos que possam provocar curto-circuitos.
Retire as pilhas gastas da balança.
Retire as pilhas da balança no caso de não a querer utilizar durante um longo período de tempo.
Mantenha as pilhas longe do alcance das crianças.
Solicite conselho médico se as pilhas entrarem em contacto com a sua boca.

Nunca:

Lance as pilhas ao fogo.
Tente carregar pilhas normais (não recarregáveis).

Conselhos de utilização e manutenção

Coloque a balança numa superfície plana e dura. Evite tapetes ou outras superfícies moles.
Utilize sempre a mesma balança e sempre na mesma superfície. Um chão irregular pode afectar a pesagem.
A superfície da balança pode ser escorregadia. Conserve-a seca.
Pese-se sempre antes das refeições, à mesma hora do dia e sem roupa nem calçado.
Para maior exactidão, é recomendável calcular as medições durante as duas primeiras horas depois de acordar.
Coloque a balança num local seco de modo a proteger as suas partes electrónicas.
Não sobrecarregue a balança para evitar danos irreversíveis.

Não desmonte a balança; faça-o unicamente para substituir as pilhas.
Não guarde a balança em posição vertical quando não estiver a utilizá-la, porque isso poderá gastar as pilhas.
Evite os golpes ou vibrações na balança, tais como bater com o aparelho no chão ou deixar cair objectos sobre o mesmo.
As pessoas que tenham algum elemento metálico no seu corpo podem obter leituras erradas quanto à gordura corporal.
Este aparelho não se recomenda a utilizadores de marca-passos nem a mulheres grávidas.

Modo Atlético

Entende-se apta para modo atlético qualquer pessoa que faça exercício físico moderado um mínimo de 3 vezes por semana.

Tabela de Gordura Corporal (%)

	Mulher (%)				Homem (%)			
IDADE	peso insuficiente	normal	excesso de peso	obeso	peso insuficiente	normal	excesso de peso	obeso
6-15	3.0~16.0	16.1~21.0	21.1~29.6	29.7~50	3.0~13.0	13.1~17.4	17.5~25.6	25.7~50.0
16-30	3.0~16.4	16.5~22.0	22.1~30.4	30.5~50.0	3.0~13.6	13.7~18.0	18.1~26.4	26.5~50.0
31-60	3.0~17.0	17.1~22.4	22.5~31.4	31.5~50.0	3.0~14.0	14.1~18.6	18.7~27 22.5~27.0	27.1~50.0
61-80	3.0~17.6	17.7~23.0	23.1~32	32.1~50.0	3.0~14.4	14.5~19.0	19.1~28	28.1~50.0

Tabela de índices de água corporal e Tabela de índices de massa muscular (%)

	Mulher (%)				Homem (%)			
IDADE	Baixo	Normal	Alto	Masa Muscular	Baixo	Normal	Alto	Masa Muscular
6-15	<54.0	54.0~59.0	>59.0	>44	<57.0	57.0~62.0	>62.0	>48
16-30	<53.0	53.0~58.0	>58.0		<56.0	56.0~61.0	>61.0	
31-60	<52.0	52.0~57.0	>57.0		<55.0	55.0~60.0	>60.0	
61-80	<51.0	51.0~56.0	>56.0		<54.0	54.0~59.0	>59.0	

Tabela de pesos dos ossos (KG)

	Mulher			Homem		
Peso	<45 Kg	45~60 Kg	>60 Kg	<60 Kg	60~75 Kg	>75 Kg
Peso ósseo	~3.0 Kg	~4.2 Kg	~6.5 Kg	~4.5 Kg	~6.0 Kg	~7.5 Kg

Tabela de Quilocalorias

	Mulher		Homem	
IDADE	PESO (KG)	KCAL	PESO (KG)	KCAL
6-17	50	1.445	60	1.620
18-29	55	1.498	65	1.560
30-49	60	1.302	70	1.561
50-69	60	1.242	70	1.505
70-80	50	1.125	65	1.498

Garantia

Este produto tem uma garantia contra qualquer defeito de fabrico durante um período de 2 anos, contando a partir da data da compra.

Esta garantia só é válida se o aparelho for utilizado segundo as instruções de utilização, sempre que não tenha sido modificado, reparado ou manipulado por qualquer pessoa não autorizada ou tenha sofrido uma avaria devido a um uso inadequado.

Naturalmente, esta garantia não cobre avarias provocadas pela utilização e desgaste normais, nem tão-pouco as peças frágeis, como o vidro, a cerâmica, etc.

Para que esta garantia seja válida, é necessário apresentar o recibo ou factura de compra original.

Protecção do Meio Ambiente

Como consumidor responsável, quando desejar desprender-se deste aparelho, deposite-o num centro de recolha de resíduos ou contentor apropriado, para que seja devidamente tratado e processado.

Proceda da mesma forma quando quiser eliminar as pilhas usadas.

Não coloque nunca o aparelho ou as pilhas no lixo comum. Desta forma, contribuirá para o cuidado e melhora do meio ambiente.

Flamagas S.A.
www.electronicaflamagas.com